

رشيدة أمهاوش

وصفات للرضيع و الطفل

من الولادة إلى 3 سنوات

ZARA

ZARA





ZARA

وصفات للرضيع و الطفل

من الولادة إلى 3 سنوات



هام

وصفات هذا الكتيب هي وصفات كلها صحية، متكاملة و مغذية للرضيع
لكن لا ننسى أن بعض أنواع الغذاء قد تسبب بعض الحساسيات للطفل.
لذا ينصح باستشارة الطبيب خلال فترة نمو رضيعك.

ملعقة كبيرة = 25 غ
ملعقة صغيرة = 15 غ
كأس صغير = 15 سل
كأس كبير = ربع لتر
زلافة صغيرة = 20 سل / 220 غ

تأليف :

رشيدة أمهاوش

منشورات الشعراوي

17-15 جرنه إيبينال المعارف / الدار البيضاء - المغرب

الهاتف : (+212) 522 99 06 94 الفاكس : (+212) 522 99 06 90

email : contact@editionschaaraoui.com

www.editionschaaraoui.com

© منشورات الشعراوي 2009

جميع الحقوق محفوظة. لا يمكن استعمال أي جزء من هذا الكتاب في أي شكل من الأشكال من أجل استغلاله لأغراض تجارية
أو إلكترونية إلا بإذن كتابي من طرف الناشر.

وصفات للرضيع و الطفل 1

رقم الإيداع القانوني : 2009MO1447

رمزك رقم : 978-9954-1-3128-0



بداية التغذية المتنوعة

* بعض الأطفال يرفضون تناول الأطعمة في الشهور الأولى و يكتفون بتناول الحليب فقط. تبقى هذه المرحلة عبارة عن مرحلة تجريبية بالنسبة للأم و طفلها. إذا تكرر الرفض فينصح بإعادة التجربة بعد بضعة أيام.

* تنوع تغذية الرضيع أمر ضروري و يستحسن أن نهيء له كل نوع على حدة لنجعله قادرا على التمييز بين الأنواع و بالتالي الأطعمة. أما في حالة خلط عدة أطعمة في أن واحد، فهذا لا يساعده على التعرف على الأطعمة و بالتالي يصعب علينا تحضير وجباته بالأغذية المفضلة لديه خاصة الخضر.

* عند بداية إعطاء الطفل الطعام لا يجب نسيان إعطائه الماء من حين لآخر. يقدم الماء في الأول في الرضاعة (les biberons) بعد ذلك يجب تعويد الرضيع على الشرب في الكأس تدريجيا.

* عندما يرفض الطفل إكمال طعامه فلا يجب الاحتفاظ بالباقي لوجبة أخرى لأن ذلك يؤدي إلى فقدان طراوة الطعام و بالتالي تعرضه للبكتيريا.

* عند تحضير الحساء، العصيدة (la purée) أو الكومبوت... في الأشهر الأولى، فإن نواق الطعام يبدو لك غير لذيق لكن بالنسبة للطفل فهو جيد مما يجعله ينمي حاسة الذوق لديه. عند الضرورة يمكن إضافة القليل من العسل الطبيعي بالنسبة للكومبوت.

* يجب إعطاء الطفل الأكل في أوقات منتظمة لتعويد على تغذية شاملة و متوازنة.

* عند رفض طفلك لغذاء ما حاولي أن تخلطيه مع غذاء يحبه كعصيدة البطاطس مثلا.

* كل طفل يحس بالعياء، مريض أو في طور نمو أسنانه غالبا ما يفقد شهيته.

* يجب تفادي استعمال أواني من الألمنيوم نهائيا لطهي وجبات الرضيع، نقتصر فقط على استعمال أواني من الإنوكس.



نصائح هامة

* خلال الثلاثة أيام الأولى، يرضع الرضيع من ثدي أمه سائلا أصفر اللون يسمى باللبأ (colostrum) فهو غني بالمضادات الحيوية و البروتينات و يحتوي على نسبة قليلة من السكريات و المواد السامة مقارنة مع الحليب العادي.

* حليب الأم يزود الطفل بالعناصر و المضادات الحيوية الكاملة لحماية جسمه من جميع الإلتهابات. لذا يجب أن نتيح للرضيع الوقت الكافي و اللازم في الرضاعة حتى يشبع.

* إلى غاية سن 12 شهرا يجب تعقيم الرضاعات (les biberons) و حلمة الرضاعة (les tétines) كما يجب استعمال الرضاعات الزجاجية الخاصة بالأشهر الأولى للرضيع.

* يخلط حليب الصيدلية مع الماء المعدني الدافئ أو مع ماء الصنبور مغلي و مبرد. يستحسن تفادي استعمال ماء الصنبور مباشرة.

* إلى غاية سن 12 شهرا يجب إعطاء الرضيع حليب الأم أو مسحوق حليب الصيدلية. أما حليب البقر فلا ينصح بتناوله إلا عند غليانه و ذلك ابتداء من سنته الأولى.

* متى يمضي الرضيع إلى التغذية المتنوعة ؟
بالنسبة للرضيع الذي حصل على رضاعة طبيعية و كاملة من ثدي أمه يمكن تأخير تنوع تغذيته حتى شهره السادس. حيث أنه يأخذ من أمه كل ما يلزمه من فيتامينات، بروتينات و أملاح معدنية... إلخ. في حين أن الرضيع الذي تناول مسحوق حليب الصيدلية فواجب أن ننوع تغذيته بالخضروات و الفواكه ابتداء من شهره الرابع، و ذلك باستشارة طبيبه طبعاً.

* يعتبر دقيق الأرز (les farines de riz) المادة الأولى التي يجب إعطاؤها للرضيع لأنها سهلة الهضم و يجب تحضيرها شبه سائلة. حاولي أن تعطيه ذلك في ملعقة صغيرة دون ملئها كثيرا. الكمية مقدار ملعقتين على الأكثر في المرات الأولى.

* تناول الأم لبعض المواد مثل الشكلاطة أو التوابل... إلخ يمكن أن يؤدي إلى بعض الإضطرابات الهضمية عند الرضيع، لذا يجب تفاديها.



الفواكه الأولى

4 أشهر:

- * الموز، التفاح، البرتقال والإجاص. يجب أن تكون الفواكه ناضجة وطرية.
- * نسلق كلا من التفاح والإجاص ونطحنهما ليقدما على شكل كومبوت (أنظر الصفحة 16) دون إضافة السكر. تكون هذه الفواكه حلوة المذاق، يمكن إضافة قليل من العسل عند الضرورة.
- * كما هو الشأن بالنسبة للخضر، فكمية الفواكه المحضرة تُضاعف تدريجيا و تقدم أثناء الوجبة (le goûter) أي بين وجبتين رئيسيتين.

8 أشهر:

- * نضيف العنب، الكيوي، الخوخ والفراولة (بعض الأطفال لديهم حساسية للفراولة).
- * تغسل هذه الفواكه، تنقى و تطحن بشوكة الأكل أو بالطحانة كما يمكن أن نقدمها كعصيدة. بالنسبة للكيوي، يستحسن تصفيته من البذور الصغيرة.

إفادة:

- * بعد التفاح، البرتقال والموز من أهم الفواكه التي ينصح إعطاؤها للطفل في الأشهر الأولى.

- * بعد الفيتامين C من أهم الفيتامينات المتواجدة في الفواكه لكنه يُفقد منها بسرعة لذلك لا ينصح بوضع الفواكه لمدة طويلة في الماء حتى لا تفقد مكوناتها كما يجب تقطيع الفواكه و أكلها في حينها و لا ينصح بطهيها كثيرا عند تحضير العصيدة للحفاظ على أليافها التي تسهل عملية الهضم عند الرضيع.



الخضروات الأولى

4 أشهر:

- * الشمندر (الباربا)، البروكولي، القرع الأخضر، الشمار (البسباس)، الفاصوليا الخضراء (اللوبياء الخضراء)، القرع الأحمر والبطاطس. أما الجزر فيعطى بكمية جد قليلة في الأشهر الأولى لتفادي مشكل القيض.
- * نسلق و تطحن الخضر بالطحانة الكهربائية و يضاف إليها قليل من حليب الرضيع أو ماء الخضر (عند سلقها) حتى يمكننا الحصول على حساء رخو نقدمه في الرضاعة.
- * تُضاعف الكمية تدريجيا مع الأيام حتى نصل إلى 100 غ أو ما يعادل مقدار كأس صغير.

8 أشهر:

- * تعطى جميع أنواع الخضر، ما عدا الكرنب. كما يمكن إعطاء كل من الخيار، الطماطم والأفوكا الطازجة.

12 شهرا:

- * تنوع الخضر مع إعطاء البطاطس المقلية مرة أو مرتين فقط في الأسبوع.



24 شهرا فما فوق:

- * لا ينصح بإعطاء الكرنب للطفل قبل سنته الثانية.

إفادة:

- * يستحسن طهي الخضر في البخار (بدون ملح في الأشهر الأولى). لكن عادة ما نسلقها مع العلم أنه لا يجب طهيها كثيرا حتى تحافظ على مكوناتها الغذائية وأليافها.



الحليب و مشتقاته ؟

5 أشهر :

- * الياغورت : كل ياغورت خاص بالأطفال شرط أن يكون طبيعيا و يحتوي على نسبة قليلة من السكر (غالبا ما يكون هذا النوع في أحجام جد صغيرة).
- * الجبن الأبيض : الجبن الأبيض الخاص كذلك بالأطفال.
- * عند التقديم : نعطي للرضيع مقدار ملعقة أو ملعقتين من الياغورت و ذلك حسب شهيته.
- يعطى الياغورت كمحلى بعد إحدى الوجبتين الرئيسيتين (بعد الوجبة الثانية نعطيه محلى بالفواكه).

7 أشهر :

- * جميع أنواع الأجبان اللينة مثل (البري -Bric-، الكامومبير -Camembert-... إلخ) و تعطى هذه الأنواع بمقدار 30 غ تقريبا و ذلك مرة في الأسبوع مع العلم أنه يجب إعطاؤها عوض اللحم، السمك أو البيض.
- * نعطي تقريبا مقدار 3 إلى 4 ملاعق صغيرة من الجبن الأبيض أو نصف علبه من الياغورت العادي في اليوم.

12 شهرا :

- * ابتداء من هذا الشهر يمكن للطفل تناول مشتقات الحليب خلال كل وجبة.

- * إعطاء الياغورت للطفل لا يعني الإستغناء عن حليب الرضاعة.
- * يجب تعويد الطفل على تناول الحليب و مشتقاته يوميا لما فيه من كالسيوم لتقوية بنيته.



متى نضيف اللحوم و الأسماك ؟

6 أشهر :

- * ينصح باختيار قطع اللحم (لحم العجل، لحم الدجاج، لحم الديك الرومي) فتية و خالية من الدسم. و يجب أن تطهى جيدا و يستحسن بالبخار.
- * يجب إعطاء الرضيع الأسماك ذات اللحوم البيضاء، مثل الصول، الميرلا، كبايو، سمك اللوط... تطهى إما مبخرة، في ورق السولفريزي، أو مسلوقة خلال الدقائق الأخيرة من طهي الخضر.

9 أشهر :

- * المواد الجديدة : الكبد، لحم الغنم، لحم الأرنب و باقي جميع أنواع الأسماك مثل الطون، السردين، الأنشوبة و السلمون ...
- * الكمية : نعطي مقدار 60 غ تقريبا من اللحوم. مع إعطاء اللحم الأحمر (الكبد، لحم الغنم، لحم العجل ...) مرة في الأسبوع.

إبتداء من سنتين :

- * يمكن إعطاء طفلك ابتداء من هذا السن لحم القلب و فواكه البحر مثل القمرون، بلح البحر و الصدفات... إلخ. إحتمال ظهور حساسية بالنسبة لفواكه البحر.
- * الكمية : هذه الأنواع من السمك تعطى مرة في الأسبوع.



إفادة :

- يجب التأكد من إزالة جميع الأشواك للسمك أما اللحم فيجب إزالة قطع الشحم و طهيه جيدا.
- يجب إعطاء اللحم الأحمر، اللحم الأبيض أو السمك مرة واحدة في اليوم، في إحدى الوجبتين الرئيسيتين.



البيض ؟

إبتداء من 6 أشهر

تُعطي نصف أصفر بيضة مسلوقة فقط مخلطة مع حساء أو عصيدة من الخضر. سيمر إلى تناول أصفر بيضة كاملة خلال شهره 8.

إبتداء من 12 شهرا

يجب إعطاء الطفل أبيض البيض مع الأصفر تدريجيا (شرط أن يكون البيض جد طري و مطهوا جيدا).

هام :

نقدم البيض مرة إلى مرتين في الأسبوع معوضا اللحم أو السمك.



القطنيات ؟

إبتداء من الشهر 15

يعطي العدس، الحمص، الفاصوليا البيضاء (اللوبيا البيضاء)، الجلبانة اليابسة. * عند الطهي : يستحسن طهي هذه القطنيات في الماء مرتين. بعد ذلك نصفها و نحضرها.

تحتوي القطنيات على نسبة عالية من الأملاح المعدنية لذلك يجب إعطاؤها للطفل مرة في الأسبوع. يمكن الاستغناء عن اللحوم نهائيا عند تناول القطنيات.



الفواكه الجافة ؟

إبتداء من سنتين

تُعطي الفواكه الجافة مثل التمر، التين الجاف، البرقوق الجاف ... * الكمية : تقدم، طازجة أو مطهية. تُعطي للطفل مرة في الأسبوع بتناوب مع الفواكه الأخرى.

هام :

يجب تفادي إعطاء الأطفال الفواكه الجافة مثل الجوز (الكركاغ)، اللوز و الفول السوداني (الكاكاو) دون السنة الثالثة و ذلك لتفادي حدوث حوادث كالإختناق أو غير ذلك. مع العلم أن هناك بعض الأطفال لديهم حساسية مفرطة عند تناول الفول السوداني (الكاكاو).



الأعشاب المنسمة ؟

* يمكن إعطاء الطفل الأعشاب المنسمة بكمية قليلة إبتداء من شهره التاسع مثل الكرفس، الحبق، الثوم القصبي، القزبر، الزعتر و الزعيرة....

متى نضيف الملح، السكر أو غير ذلك من التوابل ؟

الملح : إبتداء من الشهر الخامس يمكن إدخال الملح في الوجبات شريطة عدم الإكثار منه.

السكر : إبتداء من الشهر الخامس و لا يجب الإكثار منه لتقليل نسبة الطاقة الحرارية في الجسم و كذلك عدم تعويد الطفل على تناوله للسكريات لما تسببه من أضرار مثل تسوس الأسنان في سن مبكر.

الكامون الصوفي : يعطى للرضيع ابتداء من شهره الأول عبارة عن حبوب منقوعة في الماء المعدني الساخن (أي يجب أن نتركها ليضع دقائق ثم نزيلها). يعطى ماؤها للرضيع لإزالة أوجاع البطن و الغازات.

الكروية : تعطى للرضيع ابتداء من شهره الأول عبارة عن حبوب منقوعة في الماء المعدني الساخن. يعطى ماؤها للرضيع فهي مسكنة للأوجاع و الإضطرابات الهضمية.

حبة حلاوة : تعطى للرضيع ابتداء من شهره الأول عبارة عن حبوب منقوعة في الماء المعدني الساخن. يُعطى ماؤها للرضيع لإزالة أوجاع البطن و الغازات.

حبوب النافع : تعطى للرضيع ابتداء من شهره الثاني عبارة عن حبوب منقوعة في الماء المعدني الساخن. يعطى ماؤها للرضيع للتهدة.

حبوب الكمون : تعطى للرضيع ابتداء من شهره الثالث عبارة عن حبوب منقوعة في الماء المعدني الساخن. يعطى ماؤها للرضيع لإزالة أوجاع البطن.

القرفة : تعطى للرضيع ابتداء من شهره السادس منسمة لكومبوت التفاح.

المقرونة ؟

إبتداء من 8 أشهر

* المعجنات : السميد، الشعيرة الرقيقة و المحمص الصغيرة. يمكن إضافة المقرونة إلى حساء الخضر أو العصيدة مثل السميد، المحمص و الشعيرة الرقيقة.



مرق الخضار



ابتداءاً من 4 أشهر

- نصف حبة من البطاطس
- نصف حبة من الجزر
- نصف حبة من القرع الأخضر
- بضع حبات من الفاصوليا الخضراء
- كأس كبير من الماء (25 سل)



نقشر كلا من البطاطس، الجزر و القرع ثم نقطعها. نزيل للفاصوليا الجوانب و نقطعها كذلك ثم نضع كل الخضار في كاسرول فوق نار هادئة مع الماء. نتركها حتى تطهى و ذلك لمدة 15 دقيقة تقريباً. نصفى مرق الخضار في رضاعة، نحفظ به حتى يبرد و نقدمه للرضيع. يمكن استعمال ماء الخضار لتحضير حليب الرضيع عوض الماء المعدني.

حليب بمسحوق الأرز



ابتداءاً من 4 أشهر

- نصف كأس صغير من الماء
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الأرز
- المقدار اليومي لحليب الطفل



نغلي الماء في كاسرول صغير، نضيف مسحوق الأرز، نحرك بضع دقائق إلى أن يصبح الخليط متماسكاً ثم نضيف مسحوق حليب الرضيع. نخلط و نتركه يبرد قليلاً ثم نقدمه للرضيع في الرضاعة.

ZARA

عصير البرتقال



ابتداءاً من 4 أشهر

- نصف حبة برتقال
- ماء معدني



نعصر مقدار ملعقة صغيرة و نصف من البرتقال، نصفه و نضيف إليه قليل من الماء المعدني لنخففه ثم نفرغ في رضاعة و نقدمها للرضيع. مع الوقت نزيد بالتدريج كمية عصير البرتقال دون تخفيفه حتى ملء كأس صغير من عصير البرتقال و هو مفيد للطفل لاحتوائه على الفيتامين س الذي يفتقر إليه الحليب.

مشروب اللوزة



ZARA

ابتداءاً من 4 أشهر

- 3 ورقات من اللوزة
- كأس صغير من الماء المعدني
- قليل من العسل الطبيعي



نغسل اللوزة و ننشفها. نغلي الماء المعدني في كاسرول، نضع فيه أوراق اللوزة لمدة 4 دقائق ثم نصفه و نفرغه في الرضاعة. نقدمه دافئاً. يمكن كذلك أن نذيب فيه قليلاً من العسل الطبيعي.

حساء البطاطس

ابتداء من 4 أشهر

- حبة صغيرة من البطاطس

طريقة التحضير :



نبخر حبة البطاطس لمدة 20 دقيقة. نقشرها ونقطعها إلى قطع صغيرة ثم نطحنها جيدا بالمطحنة ونقدمها للرضيع بالمعلقة أو نخلطها مع الحليب ونقدم في الرضاعة.

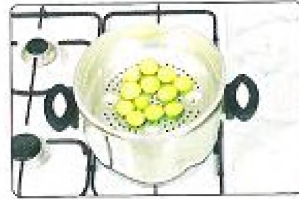


حساء بالقرع الأخضر

ابتداء من 4 أشهر

- حبة صغيرة من القرع الأخضر

طريقة التحضير :



نغسل القرع، نزيل الجوانب، نقطعه إلى قطع صغيرة ثم نبخرها لمدة 15 دقيقة. نطحنه بالمطحنة ونقدمه للرضيع بالمعلقة أو نخلطه مع الحليب ونقدم في الرضاعة.

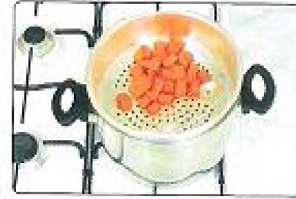


حساء بالقرع الأحمر

ابتداء من 4 أشهر

- 50 غ من القرع الأحمر

طريقة التحضير :



نقشر القرع، نقطعه إلى قطع صغيرة ثم نبخره في كسكاس فوق نار هادئة حتى يطهى. نطحنه جيدا بالمطحنة ونقدمه للرضيع بالمعلقة أو نخلطه مع الحليب ونقدم في الرضاعة.



حساء بالشمندر (الباربا)

ابتداء من 4 أشهر

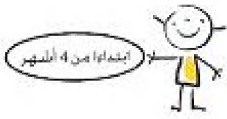
- حبة من الشمندر (الباربا)

طريقة التحضير :



نسلق حبة الشمندر في الماء لمدة 15 دقيقة، ندعها تبرد، نقشرها ونقطعها إلى قطع صغيرة ثم نطحنها جيدا ونقدمها للرضيع بالمعلقة أو نخلطها مع الحليب ونقدم في الرضاعة.





عصيدة البطاطس بالخضر

بطاطس بالبروكولي



نسلق حبة بطاطس، مقشرة و مقطعة إلى قطع صغيرة، مع 100 غ من البروكولي، مغسول و مقطع إلى شجيرات صغيرة، لمدة 15 دقيقة تقريبا. نصفي الخضر من الماء ثم نطحنها بالمطحنة مع قليل من الزبدة و نقدمها للرضيع بالمعلقة.

بطاطس بالقرع الأحمر



نسلق حبة بطاطس، مقشرة و مقطعة إلى قطع صغيرة، مع 100 غ من القرع الأحمر، مقشر و مقطع إلى قطع صغيرة، لمدة 15 دقيقة. نصفي الخضر من الماء و نطحنها بالمطحنة مع قليل من الزبدة ثم نقدمها للرضيع بالمعلقة.

بطاطس بالقرع الأخضر



نسلق حبة بطاطس، مقشرة و مقطعة إلى قطع صغيرة، مع حبة من القرع الأخضر، مغسولة و مقطعة إلى قطع صغيرة، لمدة 15 دقيقة تقريبا. نطحنها جيدا مع قليل من الزبدة و نقدمها للرضيع بالمعلقة.

ZARA

بطاطس بالجزر



نسلق حبة بطاطس، مقشرة و مقطعة إلى قطع صغيرة، مع حبة من الجزر مقشرة، مغسولة و مقطعة إلى قطع صغيرة لمدة 15 دقيقة ثم نطحنها بالمطحنة مع قليل من الزبدة و نقدمها للرضيع بالمعلقة.

إفادة : يمكن إضافة قليل من الملح عند الضرورة و ذلك حسب سن الطفل.



موز بالبرتقال



ابتداءً من 4 أشهر

- نصف برتقالة
- ربع كأس صغير من الماء المعدني
- نصف حبة موز

طريقة التحضير :



نعصر البرتقال و نضيف إليه الماء المعدني. نطحن الموز بواسطة شوكة الأكل مع إضافة عصير البرتقال تدريجياً. نخلط جيداً ثم نقدمه للطفل بالمعلقة.

كوميوط بالتفاح



ابتداءً من 4 أشهر

- تفاحة
- كأس صغير من الماء
- ملعقة صغيرة من العسل

طريقة التحضير :



نقشر التفاحة و نقطعها إلى مكعبات صغيرة. نضعها في كاسرول فوق نار هادئة، نفرغ فوقها الماء ثم ندعها تطهى. نزيل من فوق النار و نضيف العسل. نطحن الكل بالطحنة ثم نقدم الكوميوط دافئاً أو بارداً. يمكن إضافة قليل من مسحوق القرفة و ذلك حسب سن الطفل.

حساء بالشمار (بسباس)



(ابتداءً من 4 أشهر)

- حبة صغيرة من البطاطس
- حبة صغيرة من الشمار (البسباس)
- قليل من الملح
- نصف كأس صغير من حليب الرضيع (10 سمل)

طريقة التحضير :



نقشر كلا من البطاطس و الشمار، نقطعهما إلى قطع صغيرة ثم نسلقهما في ماء مملح نسييا. نطحنها مع إضافة الحليب تدريجيا حتى تتجانس كل العناصر. نفرغ الحساء في طبق، نتركه يبرد قليلا و نقدمه للطفل.

إفادة : يمكن إضافة قطع السمك أو الدجاج لهذا الحساء مع البقدونس و ذلك حسب سن الطفل (أنظر النصائح العملية في الصفحة 6).

حساء بالبطاطس الحلوة



(ابتداءً من 4 أشهر)

- حبة جزر
- 100 غ من القرع الأحمر
- حبة بطاطس حلوة
- كأس كبير من الماء
- قليل من الملح

طريقة التحضير :



نقشر كلا من الجزر، القرع و البطاطس الحلوة ثم نقطعها إلى قطع صغيرة. نضعها في كاسرول فوق نار هادئة مع الماء و قليل من الملح. تسلق الكل حتى يطهى ثم نطحنه جيدا. نفرغ الخليط في طبق، نتركه يبرد قليلا و نقدمه.

إفادة : يمكن إضافة قطع اللحم أو الدجاج لهذا الحساء ثم طحنه و ذلك حسب سن الطفل (أنظر النصائح العملية في الصفحة 6).

حساء بالجزر



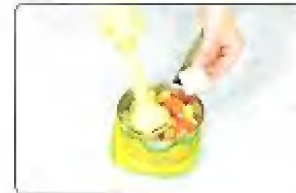
ابتداءاً من 8 أشهر

- حبة جزر
- حبة بطاطس
- كأس كبير من الماء
- الملح
- قطعة من مربع القشدة
- أو جبن آخر حسب الذوق

طريقة التحضير :



نقشر الجزر و البطاطس ثم نقطعهما إلى قطع صغيرة، نسلقها لمدة 15 دقيقة في ماء مع قليل من الملح فوق نار هادئة.



عندما تطهى الخضار نطحنها مع مربع القشدة بالمطحنة و نقدمها دافئة للرضيع.

راطتوي



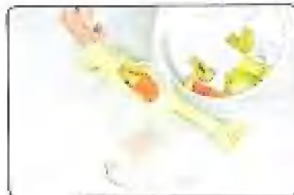
ابتداءاً من 7 أشهر

- حبة طماطم
- ربع حبة فلفل
- نصف حبة من القرع
- نصف حبة صغيرة من الباذنجان
- حبة صغيرة من البصل
- للملح
- ملعقة صغيرة من عصير الحامض
- قطعة من مربع القشدة

طريقة التحضير :



نقشر الطماطم، نزيل لها البذور و نقطعها إلى 4 أجزاء، نغسل الفلفل و القرع ثم نقطعهما إلى قطع، نقشر الباذنجان و البصل ثم نقطعهما إلى قطع، نضع هذه الخضار في الكسكاس لتتبخر مع رشها بقليل من الملح.



عندما تطهى الخضار، نطحنها بالمطحنة الكهربائية مع عصير الحامض و مربع القشدة. نفرغها في طبق لتبرد قليلاً ثم نقدمها للرضيع دافئة.

حساء القرع بأصفر البيض



ابتداءاً من 8 أشهر

- حبة من القرع
- حبة من البطاطس
- كأس كبير من الماء (25 سل)
- ربع ملعقة صغيرة من الزبدة
- 10 سل من الحليب الغلي
- نصف أصفر بيضة مسلوقة



ZARA

طريقة التحضير :



نقشر القرع و البطاطس، نقطعهما إلى قطع و نسلقها في ماء مملح نسيباً في كاسرول فوق نار هادئة.



عندما تطهى الخضرا، نضيف لها الزبدة، الحليب و أصفر البيض. نطحن الكل بالمطحنة الكهربائية أو اليدوية. نفرغ الخليط في طبق و نقدمه للرضيع.

حساء السميد بالخس و الكراث

ZARA

ابتداءاً من 8 أشهر

- حبتان من الكراث (البورو)
- 3 ورقات من الخس مغسولة و منشفة
- ملعقتان كبيرتان من السميد الرقيق



طريقة التحضير :



نقشر الكراث، نغسله و نقطعه إلى دوائر صغيرة. نضعه في كاسرول به ماء مملح، نضيف أوراق الخس و نسلق الكل فوق نار هادئة.



عندما تطهى الخضرا، نطحنها بالمطحنة الكهربائية. نرجعها فوق النار و نضيف السميد، نحرك إلى أن يصبح الخليط متماسكاً. نفرغه في طبق، نتركه يبرد قليلاً و نقدمه للرضيع.

طبق بسميد الذرة و لحم الأرنب بالجزر



ابتداءاً من 6 أشهر

- حبة من الجزر
- 35 غ من هبرة الأرنب
- ملح
- كأس كبير من الحليب (25 سل)
- 30 غ من سميد الذرة
- نصف ملعقة صغيرة من الزبدة
- للتقديم :
- كمبوت فواكه (حسب الذوق)



طريقة التحضير :

نقشر الجزر و نقطعه إلى قطع صغيرة، نضعه في كسكاس مع قطع الأرنب، نرش بقليل من الملح و نبخر الكل فوق نار متوسطة لمدة 30 دقيقة أو حتى يطهى اللحم، بعد ذلك نطحن الكل بالمطحنة الكهربائية.

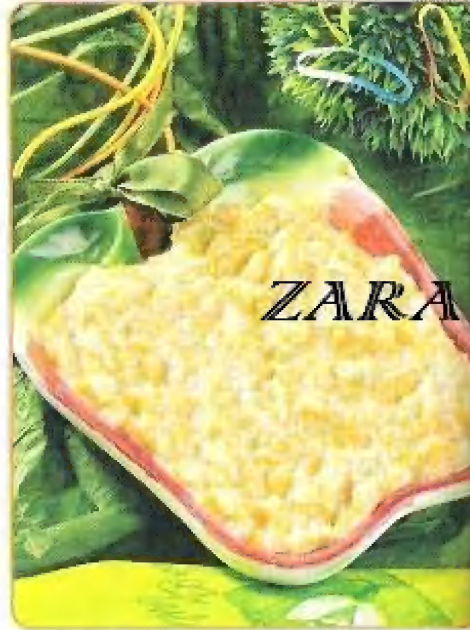


أثناء هذا الوقت نسخن الحليب في كاسرول فوق النار، نضيف إليه كلا من سميد الذرة، قليل من الملح و الزبدة ثم نحرك من حين لآخر إلى أن يصبح الخليط متماسكاً، نقدمه في صحن مرفوقاً بخليط الجزر و الأرنب ثم نقدم الوجبة كاملة مع كمبوت الفواكه.

حساء بالدجاج

ابتداءاً من 6 أشهر

- حبة من الجزر
- حبة من اللفت
- حبة من الفرع الأخضر
- 30 غ من لحم الدجاج
- كأس صغير من الماء (15 سل)
- قطعة من مربع القشدة



طريقة التحضير :

نغسل الخضر، نقشرها و نقطعها إلى قطع متوسطة. نضعها في كاسرول فوق نار هادئة، نضيف لحم الدجاج و نفرغ الماء ثم نقفل الكاسرول.



عندما تطهى الخضر، نضيف مربع القشدة و نطحن الكل بالمطحنة الكهربائية أو اليدوية، نفرغها في طبق لتبرد قليلاً ثم نقدمها دافئة.

عصيدة باللوبيا الخضراء.

ابتداءاً من 6 أشهر

- حبة من البطاطس مقشرة ومقطعة
- 7 حبات من اللوبيا الخضراء مقطعة
- 50 غ من حبوب الجلبانة
- 30 غ من لحم البقر
- ملح
- الماء (نصف لتر تقريباً)
- حبة من الطماطم مقشرة ومقطعة

ZARA

طريقة التحضير :

نضع الماء في كاسرول فوق نار متوسطة ثم نضيف كلا من قطع البطاطس، اللوبيا و الجلبانة و قطع اللحم. نملح قليلاً و نغطي الكاسرول.

بعد مضي 15 دقيقة من الطهي نضيف الطماطم و ندع الكل يغلي لمدة 10 دقائق أخرى. بعد ذلك نطحن الكل بالمطحنة اليدوية أو الكهربائية. نفرغ العصيدة في طبق حتى تبرد قليلاً ثم نقدمها دافئة.

هام : يجب التأكد من إزالة خيوط اللوبيا و بذور الطماطم.

طبق سمك بالقرع الأخضر

ابتداءاً من 6 أشهر

- حبة من القرع الأخضر
- قطعة من مربع القشدة
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم
- 30 غ من هبرة السمك الأبيض
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- ملح

ZARA

طريقة التحضير :

نغسل القرع، نقطعه إلى دوائر و نسلقه في ماء مملح، نصفه، نضعه في طبق و نطحنه بشوكه الأكل مع مربع القشدة و البقدونس المفروم إلى أن يصبح الخليط متجانساً.

نضع قطع السمك الأبيض في ورق السولفريزي، نضيف الزبدة و نرش بقليل من الملح ثم تلف الورق على السمك و ندخله إلى الفرن الساخن لمدة 20 دقيقة تقريباً. نقدم السمك للطفل مرفوقاً بخليط القرع أو مطحوناً مع القرع و ذلك حسب سن الرضيع.

هام : يجب التأكد من طراوة لحم السمك و خلأه تماماً من الشوك.

سمك بالخيار



انتهاء من 6 أشهر

- حبة صغيرة من البطاطس
- نصف حبة من الخيار
- 30 غ من هبرة السمك الأبيض خالية تماما من الشوك
- قطعة من مثلث الجبن الأبيض
- الطماطم و البقدونس للتزيين فقط
- (بالتسبة لطفل عمره 6 أشهر)

طريقة التحضير :



نقشر كلا من البطاطس و الخيار ثم نقطعهما إلى قطع صغيرة. نضع هذه الخضار في كسكاس مع هبرة السمك و نبخرها فوق نار متوسطة حتى تطهى.

بعد ذلك، نضيف مثلث الجبن إلى الخضار و السمك ثم نطحن الكل بشوكة الأكل حتى تصبح عصيدة متجانسة ثم نقدمها للرضيع على شكل سمكة مزينة ببعض أوراق البقدونس و قطع من الطماطم.

سمك بالبروكولي



انتهاء من 6 أشهر

- ربع حبة شمار (بسياس)
- حبة صغيرة من البطاطس
- 30 غ من البروكولي
- كأس كبير من الماء
- ملح
- 30 غ من هبرة السمك الأبيض خالية تماما من الشوك

طريقة التحضير :



نغسل الشمار و البطاطس، نقشرهما و نقطعهما إلى قطع متوسطة. نقطع البروكولي إلى شجيرات صغيرة. نضع هذه الخضار في كاسرول فوق نار هادئة، نفرغ الماء و نرش بقليل من الملح.

بعد مرور 15 دقيقة من الطهي، نضيف هبرة السمك للخضار و ندع الكل يغلي لمدة 5 دقائق أخرى. نزيل الكاسرول و نطحن الكل بالمطحنة اليدوية أو الكهربائية. نفرغ العصيدة في طبق لتبرد قليلا ثم نقدمها دافئة.

مقرونة بصلصة الطماطم

ابتداءاً من 9 أشهر

- حبتان من الطماطم محكوكتان
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- نصف حبة جزر مقشرة و محكوكه
- الثوم المهروس والملح
- ملعقة صغيرة من الكرفس المفروم
- 30 غ من هبرة الديك الرومي مقطعة إلى قطع جد صغيرة
- 50 غ من المقرونة على شكل نجوم
- نصف لتر من الماء

طريقة التحضير :

نضع الطماطم المحكوكه في كاسرول فوق نار هادئة. نضيف لها زيت الزيتون، الثوم المهروس، الجزر المحكوك، قليلاً من الملح و الكرفس المفروم ثم نحرك.

بعد 5 دقائق، نضيف قطع الديك الرومي، المقرونة و الماء. نغطي الكاسرول و نتركه فوق النار إلى أن يطهى الكل ثم نقدم المقرونة دافئة.

طبق قمح بالدجاج

ابتداءاً من 8 أشهر

- 75 غ من القمح الجاهز للطهي (متوفر في الأسواق المتنازة)
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- حبة من البصل مشرحة
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- ملح
- نصف لتر من الماء
- 30 غ من شرائح الدجاج مقطعة
- ملعقة صغيرة من الزبدة

طريقة التحضير :

نغسل حبوب القمح و نصفها. نسخن زيت الزيتون و نحمر البصل في كاسرول فوق نار هادئة. نضيف حبوب القمح و نتبل بالقرفة، الكمون و الملح. نحرك قليلاً و نصب الماء. نغطي الكاسرول و ندع الكل يطهى لمدة 25 دقيقة حتى يلين القمح.

في نفس الوقت، نقلي شرائح الدجاج مع الزبدة في مقلاة و نقطعها إلى قطع جد صغيرة. بعد أن يطهى القمح، نضيف قطع الدجاج و نخلط قليلاً ثم نقدم الوجبة دافئة للرضيع.

كُرتان السمك بالبطاطس

لشاه من ٥ أشهر

- 30 غ من هبرة السمك الأبيض (خالية تماما من الشوك)
- حبتان صغيرتان من البطاطس
- قليل من الملح
- ملعقة صغيرة من الزبد
- ربع كأس صغير من الحليب
- ملعقة كبيرة من مسحوق الخبز المحمص



ZARA

سميد الذرة باللحم المذخن

لشاه من ٥ أشهر

- 3 ملاعق صغيرة من زيت الزيتون
- حبة صغيرة من البصل مقطعة إلى قطع صغيرة
- فص ثوم مهروس و ملح
- حبة جزر محكوة
- حبة قرع محكوة
- نصف لتر من مرق الخضار (ص. 10)
- 250 غ من سميد الذرة
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم
- 50 غ من الجبن المفروم
- 50 غ من شرائح اللحم المذخن (pastrami)

ZARA

تسخن زيت الزيتون في منجرة على نار هادئة، نقلي فيها البصل و الثوم لمدة دقيقتين ثم نضيف الجزر و القرع المحكوكين و نحرك.

نضيف مرق الخضار، سميد الذرة و الملح. نحرك قليلا و ندع الكل ينضج لمدة ٢٥ دقائق إلى أن يتقلص المرق و يتسبك الخليط. نزيل المنجرة عن فوق النار، نضيف البقدونس و الجبن المفروم ثم نحرك قليلا.

نفرغ محتوى المنجرة فوق آنية فرن و نسطه جيدا ثم ندعه يبرد. نقدم عصيدة السميد على شكل مريمات مرفوقة بشرائح صغيرة من اللحم المذخن.

نغسل البطاطس و نسلقها في ماء مسلح، نزيلها من الماء لتبرد قليلا. نقشرها و نضحتها. نضيف إليها قليلا من الملح و ربع ملعقة صغيرة من الزبدة ثم نفرغ الحليب و نخلط جيدا. في نفس الوقت نبخر هبرة السمك في كسكاس فوق نار متوسطة لمدة 15 دقيقة. نضعه في طبق و نطحنها بشوكة الأكل.

في قوالب صغيرة للكُرتان مدعونة بقليل من الزبدة. نضع على شكل طبقات مقدار ملعقة كبيرة من البطاطس المطحونة و مقدار ملعقة كبيرة من السمك ثم نسطه.

نضيف كطيفة ثلاثة مقدار ملعقة كبيرة من البطاطس المطحونة و نرش بمسحوق الخبز المحمص (يمكن رش الجبن المفروم عوض مسحوق الخبز المحمص) ثم ندخل القوالب إلى الفرن الساخن لمدة 10 دقائق.



پايبوط السمك بالخضر

ZARA

ابتداء من 12 شهرا

- حبة من الجزر
- حبة من البطاطس
- 40 غ من السبانخ
- 100 غ من هبرة السمك الأبيض اللوط (la lotte)
- ملح و زيت الزيتون



نغسل الجزر و البطاطس، نقشرهما و نقطعهما إلى قطع صغيرة، نغسل السبانخ، ننشفها ثم نقطعها، نبخر كل هذه الخضر في كسكاس لمدة 15 دقيقة فوق نار هادئة.



فوق ورق السولفريزي نضع هبرة السمك مع الخضر و نرش بالملح، نلف الورق جيدا ثم نبخره في نفس الكسكاس لمدة 5 دقائق حتى يطهى السمك، نقدمه دافئا للطفل مرشوشا بقليل من زيت الزيتون.



لغانف سمك الصول بالخضر

ابتداء من 12 شهرا

- 3 شرائح من هبرة سمك الصول
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم
- حبة من الجزر
- نصف حبة من الكراث (البورو)
- 50 غ من البروكولي
- ملح
- للتقديم:
- صلصة الطماطم



نيسط كل شريحة سمك الصول، نرشها بقليل من الملح و البقدونس المفروم ثم نلفها حول نفسها.



نقشر الجزر و الكراث، نقطعهما بالطول إلى شرائح رقيقة، نغسل البروكولي و نقطعه إلى شجيرات صغيرة ثم نبخر هذه الخضر مع السمك في كسكاس فوق نار متوسطة. نقدم هذا الطبق دافئا و مرفوقا بصلصة الطماطم.



كريب محشو بالخضر

اشياء من 12 شهرا

- حبتان من الطماطم
- ملعقتان كبيرتان من زيت المائدة
- 60 غ من شرائح الدجاج
- حبة جزر محكوكة
- حبة قرع محكوكة
- 3 وحدات من الكريب
- 20 غ من الجبن المفروم
- صلصة البشاميل :
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ملح
- ربع لتر من الحليب
- قبضة من جوز الطيب (الغوزة)
- المحكوك

- ربع لتر من الحليب
- 110 غ من الدقيق الأبيض
- 25 غ من الزبدة المذابة
- بيضة
- ملح

نحك الطماطم، نضعها في كاسرول فوق نار هادئة مع ملعقة كبيرة من الزيت و الملح ثم نحرك إلى أن يتبخر ماء الطماطم.

تحضير صلصة البشاميل : نذيب الزبدة في كاسرول على نار هادئة، نضيف الدقيق و نحرك جيدا لمدة دقيقتين. نفرغ الحليب تدريجيا دون التوقف عن التحريك. في نفس الوقت نضيف الملح و جوز الطيب و نستمر في التحريك حتى يصير الخليط سميكاً. نضيف إليه صلصة الطماطم المحضرة سابقاً و نمزج الكل.

نقطع شرائح الدجاج إلى قطع جد صغيرة و نقلها في ملعقة كبيرة من الزيت. نضيف الجزر و القرع المحكوكين و نرش بقليل من الملح ثم نحرك إلى أن تطهى قطع الدجاج.



نفرغ الحليب في المطحنة الكهربائية، نضيف إليه كلا من الدقيق، الزبدة، البيضة و الملح ثم نخلط حتى يمتزج الخليط. نحتفظ به قليلا قبل طهيهِ. نسخن مقلاة خاصة بالكريب، نفرغ مقدار نصف مغرفة من العجين مع إمالة المقلاة ليأخذ حجمها. نحمر الكريب من الجهتين، نزيله و نضعه في طبق مفروش بمنديل نظيف. نأخذ 3 وحدات و نحتفظ بالباقي لاستعمال آخر.

نيسط الكريب، نضع وسطه مقدار ملعقة كبيرة من خليط الدجاج و الخضر. نضيف فوقه مقدار ملعقة كبيرة من صلصة البشاميل. نلف الكريب على الحشوة على شكل قضيب و نضعه في أنية فرن مدهونة بقليل من الزيت. ندهنه من فوق بملعقة كبيرة من صلصة البشاميل ثم نرش بالجبن المفروم و ندخل الأنية إلى الفرن المسخن (180°C) لمدة 15 دقيقة. نقدمه داغنا بعد إخراجه من الفرن.



كُرتان اللحم المفروم و الخضر

طريقة التحضير :



نقطع اللحم إلى قطع صغيرة، نضيف إليها قليلا من الملح ثم نطحنها بالطحنة الكهربائية.



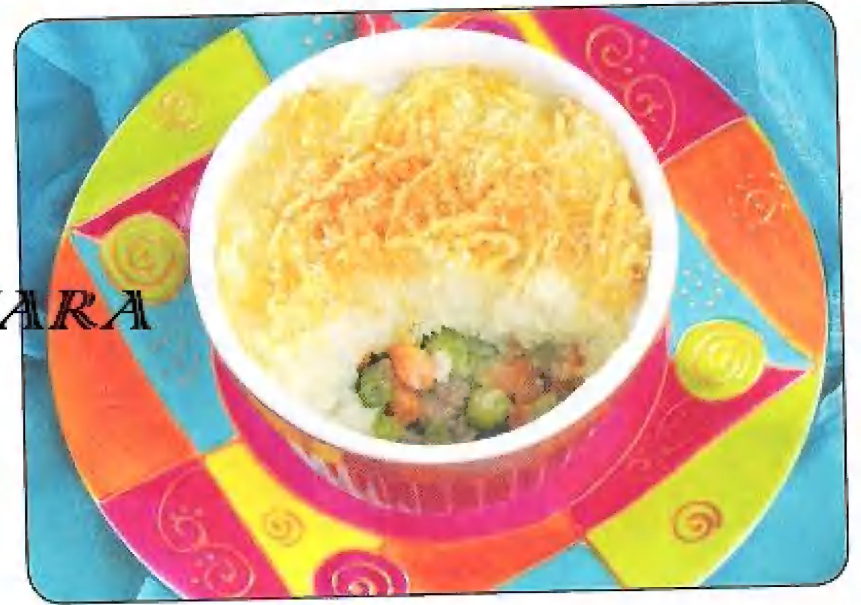
نسخن الزيت في مقلاة فوق نار هادئة، نضيف الكفتة ثم نحرك جيدا كي تتفكك و تطهى. نضيف لها الدقيق مع التحريك، نفرغ مرق الخضر و نرش بالملح، الكمون و البقدونس المفروم ثم نحرك إلى أن يتقلص المرق.



نسلق كلا من قطع الجزر، اللوبيا و الجلبانة في ماء مملح ثم نصفيها.
في قالب فرن صغير، نضع على شكل طبقات بالتناوب مقدار ملعقتين كبيرتين من الكفتة ثم ملعقتين كبيرتين من الخضر المسلوقة.



نغسل البطاطس و نسلقها في ماء مملح. نقشرها و نمعكها بالشوكة أو بالطحنة اليدوية. نضيف إليها الملح و الزبدة ثم نخلط جيدا و نضعها فوق الخضر. نخلط الجبن المفروم مع مسحوق الخبز المحمص و نرش من فوق ثم ندخل القوالب إلى الفرن المسخن (180°C) لمدة 10 دقائق.



ZARA

ابتداءً من 12 شهرا

- 100 غ من هبرة لحم البقر
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- ملعقة كبيرة من الدقيق الأبيض
- كأس صغير من مرق الخضر (ص. 10)
- ملح و كمون
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم
- نصف حبة من الجزر منقاة و مقطعة قطعاً صغيرة
- 4 وحدات من اللوبيا الخضراء مقطعة قطعاً صغيرة
- نصف زلانة صغيرة من حبوب الجلبانة
- حبة بطاطس
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من الجبن المفروم
- ملعقتان كبيرتان من مسحوق الخبز المحمص

أرز مطحون و لفائف بالكفتة و القرع المشوي

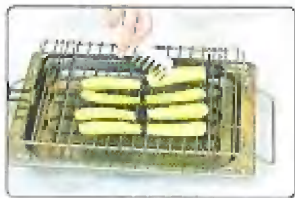


ابتداءاً من 12 شهرا

- 3 ملاعق كبيرة من الأرز (30 غ)
- ملح
- نصف ملعقة صغيرة من الزبدة
- نصف ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم
- أصفر بيضة
- حبة من القرع الأخضر
- 100 غ من لحم البقر مفروم
- للتقديم:
- طماطم مقشرة و مقطعة
- موز



نسلق الأرز في ماء مملح، نصفه و نطحنه مع الزبدة في المطحنة الكهربائية. نفرغه في كاسرول فوق نار هادئة، نضيف له أصفر البيض و البقدونس المفروم. نحرك جيدا ثم نفرغه في طبق التقديم.



في نفس الوقت، نقطع القرع إلى شرائح، نرشها بالملح و قليل من الزيت ثم نشويها في الشواية مع كويرات من الكفتة مخلطة بالبقدونس المفروم و الملح. نلف شرائح القرع حول الكفتة و نقدمها مع الأرز المطحون و قطع من الطماطم. نقشر الموز و نقطعه إلى دوائر ثم نقدمه كملحى.

طاجين اللحم بالبطاطس



ابتداءاً من 12 شهرا

- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- نصف حبة بصل محكوكة
- نصف حبة طماطم محكوكة
- 100 غ من هبرة لحم البقر
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل
- ملح و ربع ملعقة صغيرة من الكمون
- قليل من الزعفران الحر
- الماء الكافي لطهي اللحم
- حبة بطاطس مقشرة و مقطعة
- إلى مكعبات صغيرة



نسخن الزيت في طنجرة فوق نار هادئة، نقلي البصل و الطماطم المحكوكين مع قطع اللحم، نضيف كلا من الملح، مسحوق الزنجبيل، الكمون و الزعفران الحر ثم نفرغ الماء و نقفل الطنجرة.



بعد 20 دقيقة، نضيف قطع البطاطس، نحرك و نقفل الطنجرة إلى أن يطهى اللحم. عند التقديم نقطع اللحم إلى قطع صغيرة ثم نقدمها مع البطاطس و قليل من المرق.

ZARA طورتية بالخضر

ابتداءً من 12 شهرا

- حبة صغيرة من البطاطس
- حبة من الكراث (البورو)
- ربع حبة من الفلفل الأحمر
- بيضة و ملح
- ملعقة كبيرة من الحليب
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- نصف ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم
- للتقديم : - طماطم مقطعة
- كمبوت فواكه حسب الذوق

طريقة التحضير :



ننقي كلا من البطاطس و الكراث و نقطعهما مع الفلفل إلى قطع صغيرة ثم نضعها في كسكاس. نرشها بقليل من الملح و ندعها تتبخر لمدة 15 دقيقة.



في إناء، نخفق البيضة مع الملح و الحليب. نضيف خليط الخضر ثم نخلط الكل بمهل.



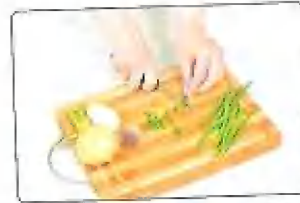
نسخن الزيت في مقلاة و نسكب الخليط. نرش بالبقدونس المفروم ثم ندع الطورتية تطلهى من الجهة السفلى لمدة 10 دقائق تقريبا. نقلبها لتتحمر من الجهة الأخرى لوضع دقائق و نقدمها دافئة للطفل مرفوقة بطماطم مقطعة و كمبوت فواكه حسب الذوق.

طبق بالكبد و الخضر

ابتداءً من 12 شهرا

- 4 وحدات من اللوبيا الخضراء
- ربع حبة من اللفت الأبيض
- ربع حبة من اللفت الأصفر
- نصف حبة من البطاطس
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- ملح
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم
- قطعة من الكبد طري
- المحلى :
- فواكه الموسم

طريقة التحضير :



نغسل اللوبيا، نزيل لها الجوانب، نقطعها إلى قطع صغيرة، نقشر اللفت و البطاطس، نقطعهما إلى مكعبات صغيرة ثم نسلق الكل في ماء مملح لمدة 15 دقيقة.



نصفي الخضر و نحمرها في الزبدة مع قليل من الملح و البقدونس المفروم.



نرش الكبد بقليل من الملح و نشويه في الشواية الكهربائية أو في الفحم ثم نقدمه مع الخضر. نحلى بالفواكه حسب موسمها.

كفتة مع بطاطس مطحونة

ابتداء من 12 شهرا

- حبة من البطاطس
- ملح
- 20 غ من الجبن المفروم
- نصف كأس صغير من الحليب
- للتقديم :**
- خضر محمرة (أنظر الصفحة 50)
- 80 غ من هبرة لحم البقر
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- فاكهة الموسم

طريقة التحضير :

نسلق البطاطس في ماء مملح. ندعها تبرد قليلا ثم نقشرها و نضعها بالشوكة أو بالمطحنة اليدوية. نضيف لها الجبن المفروم و قليلا من الملح ثم نخلط جيدا.

نقطع هبرة اللحم إلى قطع صغيرة، نرشها بقليل من الملح و نطحنها في المطحنة الكهربائية. نحضر كويرات صغيرة من الكفتة. نيسطها ثم نقلبها في الزبدة.

عند التقديم نأخذ مقدار ملعقة كبيرة من البطاطس المطحونة و بواسطة ملعقتين نحولها إلى شكل بيضوي ثم نضعها في طبق التقديم. نزينها بقطع رقيقة من الطماطم مكان الأذن ثم بقطعتين من الثوم القصبي مكان العينين و شريط منه مكان الذيل لنجعل من خليط البطاطس شكل فأر جميل (أنظر الصورة). نقدمها مع قليل من الخضر و الكفتة المقلية.

ZARA

سمك بالأرز و الفلفل

ابتداء من 12 شهرا

- سمكة ميرلا متوسطة الحجم
- ملعقتان كبيرتان من السبانخ
- ملعقة صغيرة من عصير الحامض
- ملح
- ربع ملعقة صغيرة من الكمون
- حبتان من الطماطم
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- فص ثوم مهروس
- ربع حبة من الفلفل الأخضر. الأحمر و الأصفر
- زلافة صغيرة من الأرز مسلووق
- للتقديم :**
- قطع من الخبز

طريقة التحضير :

نغسل سمك الميرلا ثم نزيل له الشوك. بملعقة صغيرة، نفصل اللحم عن الجلد. نغرم اللحم بشوكة أو بالأصابع حتى يصير كفتة. نخلطها مع كل من السبانخ المفرومة، عصير الحامض، الملح و الكمون. نحضر كويرات متوسطة الحجم و نحتفظ بها في الثلاجة.

نقسم الطماطم إلى جزئين و نزيل البذور. نحكمها في حكاكة و نضعها في كاسرول فوق نار متوسطة. نضيف ملعقة كبيرة من الزيت، الملح و الثوم المهروس. نقلبها لمدة 3 دقائق مع التحريك ثم نضيف كويرات السمك إلى الصلصة. نغطي الطنجرة و ندعها تطهى على نار هادئة لمدة 8 دقائق. نضيف الماء عند الحاجة.

في نفس الوقت، نقطع الفلفل بأنواعه إلى قطع صغيرة، نحمرها في المقلاة مع ملعقة كبيرة من زيت الزيتون، الثوم المهروس و الملح. نضيف له الأرز المسلووق و نحرك. نقدم كويرات السمك مرفوقة بصلصة الطماطم مع خليط الأرز بالفلفل و قطع من الخبز.

سمك بالبطاطس و السبانخ



(ابتداءً من 12 شهرا)

- حبة صغيرة من البطاطس
- حبة من الطماطم
- زلافة من السبانخ متقاة ومقطعة
- 60 غ من هبرة السمك الأبيض
- ملح
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- قليل من البقدونس المفروم
- كمبوط فواكه



ننقي البطاطس و نقطعها مع الطماطم إلى دوائر ثم نضعهما في كسكاس مع السبانخ و هبرة السمك. نرش بقليل من الملح و ندعها تتبخّر مع تغطية الكسكاس لمدة 15 دقيقة.



نطحن البطاطس و السبانخ و نضع الخليط في جيب الحلواني. نقدم الخليط على شكل زهرات في طبق التقديم. نصفف معه قطع السمك و الطماطم ثم نرش بقليل من زيت الزيتون و نزين بالبقدونس المفروم. نقدم الكل مع كمبوط فواكه حسب الذوق.

سلطة بصلصة المايونيز



(ابتداءً من 12 شهرا)

- حبة من القوق
- نصف علبة من الطن بالماء
- ملعقتان كبيرتان من عصير الحامض
- ملح
- نصف حبة من الأفوكا
- ملعقة كبيرة من صلصة المايونيز
- حبة من الطماطم
- 3 ملاعق كبيرة من الحليب



نقشر القوق و نسلقه في الماء مع قليل من عصير الحامض ثم نقطعه إلى قطع صغيرة. ننقي الأفوكا و الطماطم ثم نقطعهما كلا على حدة إلى قطع صغيرة. نصفف كل هذه الخضّر في طبق التقديم مع سمك الطن المصفى، نسقي بعصير الحامض ثم نرش بقليل من الملح.



نخلط صلصة المايونيز في إناء صغير مع الحليب و نحرك جيدا إلى أن يصير الخليط متجانسا ثم نصبه فوق السلطة المحضرة و نقدمها في حينها.

دجاج بشرائط الخضر



ZARA

ابتداءاً من 12 شهرا

- نصف حبة جزر
- نصف حبة قرع
- نصف حبة لفت
- ملح
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم
- 100 غ من صدر الدجاج
- للتقديم : قطع من الطماطم

نقشر الخضر و نحكها في حكاكة ذات ثقب كبيرة. نضعها في مقلاة فوق نار هادئة و نقليها في ملعقة كبيرة من زيت الزيتون مع رشها بالملح و البقدونس المفروم. تحرك بمهل حتى تلين الخضر ثم نزيلها من فوق النار.

نفرغ الخضر في طبق و في نفس المقلاة نحمر قطع الدجاج مع باقي زيت الزيتون و قليل من الملح. نقدم الخضر مع قطع الدجاج المحمرة و قطع طماطم مقشرة.



فخذ دجاج بالارز و الخضر



ZARA

ابتداءاً من 12 شهرا

- ملعقة كبيرة من الأرز
- فخذ دجاج و ملعقة صغيرة من الزبدة
- نصف حبة جزر
- نصف حبة قرع
- 25 غ من البروكولي
- ملح
- للتقديم :
- كأس ياغورت

نسلق الأرز و فخذ الدجاج في ماء مملح ثم نصف الكل. نأخذ الفخذ و نقليه في قليل من الزبدة. في نفس الوقت نغسل الجزر و القرع، نقشرهما و نقطعهما إلى قطع صغيرة. نقطع البروكولي إلى شجيرات صغيرة.

نضع هذه الخضر في كاسرول فوق نار متوسطة ثم نصب الماء و نرش بقليل من الملح. عندما تطهى الخضر، نصفها ثم نخلطها مع الأرز و زيت الزيتون. نقدمها للطفل مع فخذ الدجاج و كأس ياغورت كمطى.



أرز بالجلبانة

ابتداءاً من 12 شهراً

- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- حبة طماطم محكوكة
- 50 غ من كفتة البقر بدون شحم
- 30 غ من الفطر الباريسي مقطع إلى قطع صغيرة (معلب)
- 50 غ من حبوب الجلبانة طرية
- ملح
- ملعقة كبيرة من الأرز الأبيض
- كأس كبير من مرق الخضار (ص. 10)

ZARA

طريقة التحضير :



نسخن الزيت في كاسرول فوق نار هادئة، نضيف الطماطم المحكوكة و الكفتة ثم نحرك باستمرار كي تتفك الكفتة.



نضيف الفطر و الجلبانة، نرش بقليل من الملح ثم نحرك قليلاً.



نضيف الأرز و مرق الخضار ثم نغطي الكاسرول لمدة 15 دقيقة إلى أن يطهى الأرز و يتبخّر المرق. نقدم الطبق مزينا بقطع من الطماطم المقشرة.

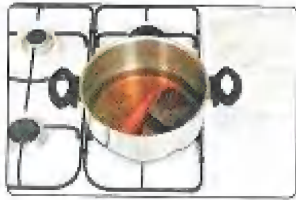
طبق لحم بالخضر

ابتداءاً من 12 شهراً

- حبة من الجزر
- حبة من الشمندر (الباربا)
- ملح
- 50 غ من هبرة لحم البقر
- ملعقة صغيرة من الزبدة

ZARA

طريقة التحضير :



نغسل الجزر و الشمندر و نسلقهما في ماء مملح حتى يطهيا.



نغسل الجزر و الشمندر المسلوقين و نقطعهما إلى مكعبات صغيرة.



نقطع هبرة لحم البقر إلى قطع صغيرة و نقليها في المقلاة مع الزبدة و قليل من الملح. عند التقديم، نضع قطع اللحم وسط الطبق و نصف على الجوانب قطع الجزر و الشمندر لنحصل على شكل فراشة نزين أذنيها بأوراق من الثوم القصبي أو البقدونس.

كُرتان المقرونة بالخضر



إشباعاً من 12 شهيراً

- 5 وحدات من اللوبيا الخضراء
- نصف حبة من الجزر
- نصف حبة من البطاطس
- نصف حبة من الفرع
- 40 غ من المقرونة
- 20 غ من الجبن المبروم

صلصة البشاميل :
- أنظر الصفحة 36

طريقة التحضير :

نزيل اللوبيا الجوانب و نقطعها إلى قطع صغيرة. نغسل باقي الخضر، نقشرها و نقطعها إلى قطع جد صغيرة ثم نسلقها في ماء مملح. نصفيها و نضعها في إناء. نسلق المقرونة، نصفيها و نضيفها إلى الخضر المسلوقة ثم نمزج الكل.



نفرغ الخضر في قوالب الكرتان، نغطي بصلصة البشاميل و نرش بالجبن المبروم. ندخل القوالب إلى الفرن الساخن لمدة 10 دقائق أو حتى يتحمر الجبن ثم نقدم الكرتان دافئاً.

ZARA

(52)

كُرتان بالقرع الأحمر



إشباعاً من 12 شهيراً

- 100 غ من القرع الأحمر
- نصف كأس صغير من الماء
- كأس صغير من الحليب
- قليل من جوز الطيب (الكوزة)
- ملح
- نصف ملعقة صغيرة من الزبدة
- 50 غ من كفتة لحم البقر بدون شحم
- للتزيين :
- 20 غ من الجبن المبروم (parmesan)
- محكوك

طريقة التحضير :

نقشر القرع و نقطعه إلى قطع صغيرة. نسلقه في كاسرول به ماء مملح. بعد 10 دقائق من الطهي، نصيف الحليب و جوز الطيب المحكوك. ندع الكل فوق النار إلى أن يتقلص الحليب.



نفرغ الخليط في آنية فرن مدهونة بالزبدة، نحضر كويرات صغيرة من الكفتة و نصفها على شكل دائري. نرش بالجبن المبروم و ندخل الآنية إلى الفرن الساخن (180°C) لمدة 10 دقائق. نخرجها و نتركها يبرد قبل أن نقدمها للطفل.

(53)

محلّى بالأرز

استعداد من 12 شهرا

- كأس كبير من الحليب
- نصف زلّافة صغيرة من الأرز الأبيض
- كيس من الفانيلا (7 غ)
- أصفر بيضة
- ملعقتان كبيرتان من مسحوق السكر (سنيطة)
- ملعقة كبيرة من الماء

ZARA

طريقة التحضير :



في كاسرول فوق نار هادئة، نغلي الحليب و نضيف إليه الأرز مع كيس الفانيلا. نتركه فوق النار إلى أن يطهى الأرز و يتبخّر الحليب.



بعد ذلك، نضيف أصفر البيضة و نحرك لمدة 3 دقائق. خلال هذه الأثناء نحضر الكراميل كالتالي : نضع مسحوق السكر مع الماء في كاسرول فوق نار هادئة، و نحرك إلى أن يصبح السكر سائلا و لونه ذهبيا.



نفرغ مقدار ملعقة كبيرة من سائل الكراميل في كل أنية قلون و نفرغ فوقها خليط الأرز. نحتفظ به جانبا ليرد ثم نقدمه للطفل.



پانكيك

(ابتداء من 12 شهرا)

- بيضتان
- كأس صغير من الحليب
- 150 غ من الدقيق الأبيض
- 60 غ من مسحوق السكر (سنيده)
- 2 أكياس من خميرة الحلوى (2x7 غ)
- للتقديم:
- 60 غ من حبوب الشكلاطة (اختياري)
- 150 غ من قطع الشكلاطة

طريقة التحضير :

في إناء، نخفق البيض مع الحليب بالخلط اليدوي. في إناء آخر، نخلط كلا من الدقيق، مسحوق السكر و خميرة الحلوى ثم نضيف خليط البيض و نحرك جيدا حتى يصير الخليط كريمة ملساء. نغطي الإناء و نحفظ به جانبا لمدة 15 دقيقة.

عند الطهي، نحرك الكريمة و نضع مقياس ملعقة كبيرة و نصف فوق مقلاة ساخنة خاصة بالكريب. يمكن وضع حبوب الشكلاطة فوقه ثم نقلب البانكيك لنحمره من الجهة الأخرى.

عند التقديم نذيب الشكلاطة في حمام مريم و نضعها في كيس و نزين به البانكيك حسب الشكل المرغوب فيه. نقدم البانكيك مع كأس حليب في الفطور أو خلال أوقات الشاي.

كيك بالإجاص

(ابتداء من 12 شهرا)

- إجاصة ناضجة
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض
- عجين الكيك :
- بيضة
- 3 ملاعق كبيرة من مسحوق السكر
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- 4 ملاعق كبيرة من الحليب
- 5 ملاعق كبيرة من الدقيق الأبيض
- كيس من خميرة الحلوى (7 غ)
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- 3 ملاعق كبيرة من عصير البرتقال

طريقة التحضير :

نغسل الإجاص نقشره و نقطعه إلى شرائح. نرشه بعصير الحامض و نحفظ به. عجين الكيك: نخفق البيضة مع السكر بالطراب الكهربائي إلى أن يصير كريمة كثيفة. نضيف الزيت، الحليب و الدقيق المخلط مع خميرة الحلوى ثم نستمر في الخفق حتى تتجانس كل هذه العناصر.

ندهن قوالب الكيك بالزبدة و نفرغ فيها العجين دون ملئها كليا. نصفق فوقه شرائح الإجاص و ندخل الحلوى إلى الفرن الساخن بدرجة حرارة 180°C لمدة 35 دقيقة تقريبا أو حتى تتحمر الحلوى. نخرجها من الفرن و نسقيها بعصير البرتقال ثم ندعها تبرد و نقدمها للطفل.

بسكويت بالهامض

انتهاء من 12 شهرا

- بيضة
- 100 غ من مسحوق السكر (سنيده)
- 250 غ من الدقيق الأبيض
- قشرة نصف حامضة محكوكة
- 65 غ من الزبدة اللينة
- للتزيين :
- بيضة مخفوقة
- مسحوق السكر (سنيده)

طريقة التحضير :



في إناء، نخلط البيضة مع السكر حتى نحصل على كريمة لينة.

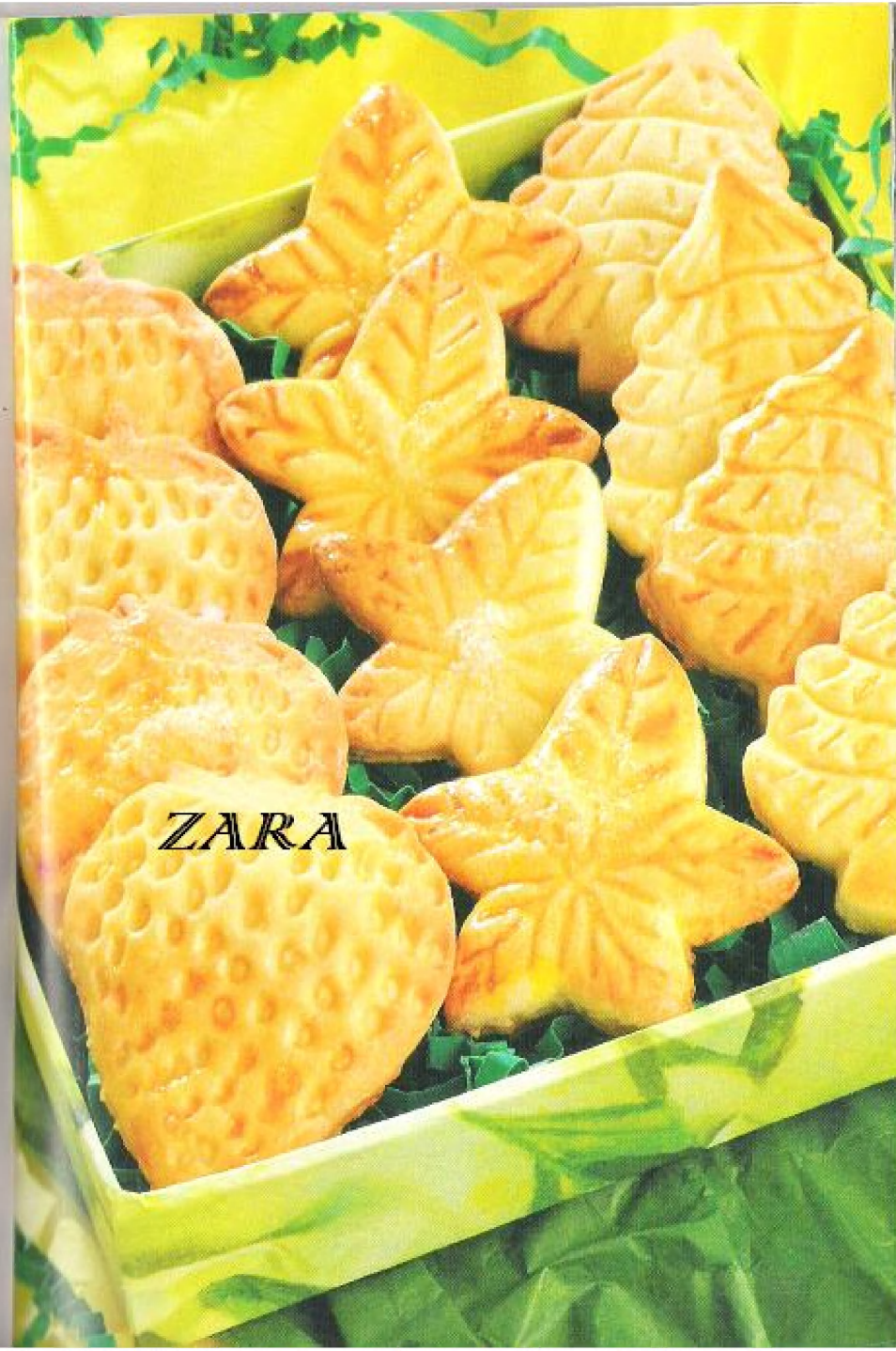
ZARA



نضيف تدريجيا الدقيق، قشرة الهامض المحكوكة و الزبدة ثم ندلك جيدا حتى نحصل على عجينة لين و متماسك. نحتفظ بالعجين جانبا لمدة 30 دقيقة تقريبا.



نورق العجين بالمذاق فوق طاولة مرشوشة بقليل من الدقيق. نقطعه بطابع الحلوى و بأشكال مختلفة (حسب طوابع الحلوى المتوفرة). نصف الحلوى في صفيحة مدهونة بقليل من الزيت. ندهن البسكويت بالبيض المخفوق و نرشه بمسحوق السكر ثم ندخله الفرن المسخن (180°C) حتى يطهى و يتحمر.



عصير الفراولة

ابتدأ من 12 شهرا

- 50 غ من الفراولة
- ملعقة كبيرة من عصير الخامض
- ورفنان من النعناع
- ملعقة صغيرة من سكر الفانيلا
- كأس ياغورت (Gervais)

طريقة التحضير :

نغسل الفراولة جيدا، ننشفها، نزيل لها الأوراق و نشرحها.

نطحن الفراولة في المطحنة الكهربائية مع عصير الخامض، أوراق النعناع و الفانيلا.

نفرغ خليط الفراولة في زلافة و نخلطه مع الياغورت ثم نفرغ المحلى في كأس و نقدمه في حينه.

ZARA

ياغورت منزلي

ابتدأ من 12 شهرا

- لتر من الحليب
- 3 ملاعق كبيرة من بودرة الحليب
- كأس ياغورت بنكهة الفانيلا
- 3 ملاعق كبيرة من مسحوق السكر (سنيطة)

طريقة التحضير :

نفرغ الحليب في كاسرول، نضيف له بودرة الحليب، الياغورت و مسحوق السكر. نحرك جيدا و نضع الكاسرول فوق النار لمدة دقيقة واحدة (ندفئ فقط). نفرغ الخليط في كؤوس التقديم.

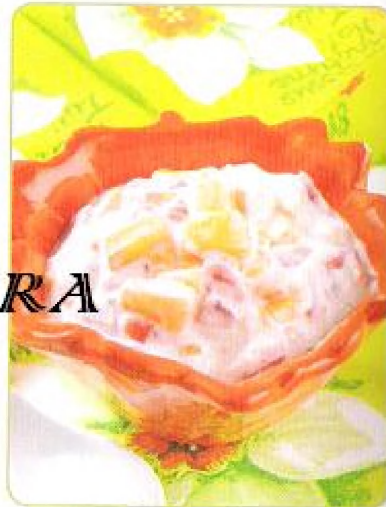
نملا ثلث طنجرة بالماء الدافئ، نضع فيها الكؤوس دون تغطيتها. نغطي الطنجرة و تحتفظ بها في مكان دافئ ليلة كاملة. نخرج الكؤوس، نغطيها بالألنيوم أو البلاستيك الغذائي و نضعها في الثلاجة حتى تبرد و نقدمها.

بطريقة أخرى : يمكن تحضير الياغورت بنفس الطريقة في الآلة الخاصة لصنع الياغورت مع اتباع التعليمات الموجودة في دليل الاستعمال.

سلطة فواكه بالياغورت سلطة فواكه بالبرتقال



ZARA



ابتداء من 12 شهرا

- نصف حبة من الإجاص
- نصف تفاحة
- حبة من الكيوي
- 100 غ من العنب
- كأس صغير من عصير البرتقال



نغسل الفواكه، نقشرها ونقطعها إلى قطع صغيرة. نضعها في إناء ثم نضيف إليها عصير البرتقال ونخلط ثم نقدم السلطة في حينها.

ابتداء من 12 شهرا

- 100 غ من الفراولة
- حبة من الخوخ
- كأس ياغورت بنكهة الفانيلا



ننقي الفراولة ونقشر الخوخ، نقطعهما إلى قطع صغيرة. نضعها في إناء ثم نضيف إليها الياغورت ونخلط الكل جيدا ثم نقدمه للطفل.

عصير بالجزر و التفاح عصير بالفراولة و التفاح



ZARA



ابتداء من 12 شهرا

- حبة من التفاح
- 100 غ من الفراولة



نغسل الجزر و التفاح، نزيل لهذا نغسل الفواكه، نزيل للتفاح النواة الأخير النواة و نقطعهما قطعاً طويلة. و للفراولة الأوراق. نقطعهما إلى قطع نطحنهما في مطحنة المصفاة الكهربائية و نطحنهما في مطحنة المصفاة الكهربائية (centrifugeuse) ثم نقدم العصير في حينه بدون سكر.

ابتداء من 12 شهرا

- جزرة
- تفاحة



وصفات للرضيع و الطفل

من الولادة إلى 3 سنوات



- نصائح هامة 02
 بداية التغذية المتنوعة 03
 الخضروات الأولى 04
 الفواكه الأولى 05
 متى نضيف اللحوم والأسماك؟ 06
 الحليب ومشتقاته؟ 07
 متى نضيف الملح السكر أو غير ذلك من التوابل؟ 08
 المقرنات؟ 08
 البيض؟ 09
 القطنيات؟ 09
 الفواكه الخافضة؟ 09
 الأعشاب المنسجمة؟ 09
 مرق الخضار 10
 حليب بمسحوق الأرز 10
 عصير البرتقال 11
 مشروب اللوزة 11
 حساء بالشهدندر (البابريكا) 12
 حساء بالقرع الأحمر 12
 حساء بالقرع الأخضر 13
 حساء بالبطاطس 13
 عصيدة البطاطس بالخضار 14
 موز بالبرتقال 16
 كومبوت بالتفاح 17
 حساء بالشهدار (بسياس) 18
 حساء بالبطاطس الحلوة 19
 حساء بالجزر 20
 راضنوي 21
 حساء القرع بأصفر البيض 22
 حساء السميد بالخس والكراث 23
 طبق بسميد الذرة و لحم الأرنب بالجزر 24
 حساء بالدجاج 25
 عصيدة باللوبيا الخضراء 26
 طبق سمك بالقرع الأخضر 27
 سمك بالخبثار 28
 سمك بالبروكولي 29
 مقرونه بصلصة الطماطم 30
 طبق قمح بالدجاج 31
 كرتان السمك بالبطاطس 32
 سميد الذرة باللحم المدخن 33
 لفائف سمك الصول بالخضار 34
 بايوط السمك بالخضار 35
 كريب محشو بالخضار 36
 كرتان اللحم المفروم والخضار 38
 طاجين اللحم بالبطاطس 40
 أرز مطحون و لفائف بالكفتة و القرع المشوي 41
 طبق بالكبد و الخضار 42
 طورتية بالخضار 43
 كفتة مع بطاطس مطحونة 44
 سمك بالأرز و الفلفل 45
 سمك بالبطاطس و السبانخ 46
 سلطه بصلصة المايونيز 47
 دجاج بشرائط الخضار 48
 فخذ دجاج بالأرز و الخضار 49
 أرز بالجلبنة 50
 طبق لحم بالخضار 51
 كرتان المقرنات بالخضار 52
 كرتان بالقرع الأحمر 53
 محلى بالأرز 54
 بانكيك 56
 كيك بالإحاص 57
 بسكوت بالخامض 58
 عصير الفراولة 60
 ياغورت منزلي 61
 عصير بالجزر و التفاح 62
 عصير بالفراولة و التفاح 62
 سلطه فواكه بالياغورت 63
 سلطه فواكه بالبرتقال 63
 الفهرس 64